

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Puasa di bulan suci Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam. Setiap muslim wajib untuk menunaikan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan. Puasa dalam bahasa Arab adalah *shaum*, yang artinya adalah menahan. Definisi puasa menurut syariat Islam adalah menahan diri dari segala yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai terbenam matahari dengan disertai niat untuk beribadah kepada Allah SWT (Kamal, 2010).

Puasa jika dikaitkan dengan fisiologi tubuh maka akan terdapat perubahan fisiologi, psikologi dan spiritual tubuh pada orang yang menjalankan ibadah puasa selama bulan Ramadhan. Selama berpuasa, glukosa yang tersimpan digunakan sebagai sumber energi. Setelah persediaan glukosa habis, sumber energi yang dipakai berikutnya adalah lemak. Penggunaan lemak ini membuat cadangan lemak dalam tubuh berkurang, sehingga membantu menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol, membantu mengendalikan diabetes, tekanan darah dan penyakit terkait gaya hidup lainnya (Saiyad, et al., 2014). Salah satu perubahan biokimia saat berpuasa di bulan Ramadhan adalah penurunan kadar trigliserida darah. (Meo, 2015). Selain itu, pada saat berpuasa, terjadi perubahan diet sehingga kadar trigliserida menjadi rendah. (Imanuel, 2014)

Sesuai sunah Rasulullah SAW kita dianjurkan untuk berbuka puasa dengan yang manis. Dalam hadis riwayat Abu Daud, disebutkan bahwa Rasulullah SAW biasanya berbuka puasa dengan kurma basah (*ruthob*) sebelum menunaikan ibadah sholat maghrib. Jika tidak ada, beliau berbuka puasa dengan kurma kering (*tumr*). Dan jika tidak ada keduanya, beliau berbuka dengan air. Hadis ini menunjukkan bahwa

Rasulullah SAW tidak langsung berbuka puasa dengan makan makanan yang berat, melainkan memakan kurma terlebih dahulu, kemudian diselingi dengan sholat maghrib.

Kurma mengandung banyak nutrisi esensial yang baik untuk kesehatan tubuh, diantaranya karbohidrat (termasuk gula seperti sukrosa, glukosa dan fruktosa), serat, vitamin, mineral, antioksidan dan komponen antimutagenik (Ali, et al., 2014). Kandungan yang terdapat di dalam kurma cepat dimetabolisme untuk menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas sel. Selain itu, kurma juga dapat meningkatkan aktivitas lipoprotein lipase yang dapat menurunkan kadar trigliserida di dalam darah (Vembu, et al., 2012).

Sampai saat ini belum diketahui perbedaan perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil pada puasa Ramadhan. Untuk itu perlu kiranya studi yang berkaitan dengan konsumsi kurma sebagai takjil dan pengaruhnya terhadap trigliserida darah.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perbandingan perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil pada puasa Ramadhan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Berapa perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil selama puasa Ramadhan pada kelompok perlakuan?
- b. Berapa perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah puasa Ramadhan pada kelompok kontrol?
- c. Bagaimana perbandingan kadar trigliserida darah antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol?

- d. Bagaimana perbandingan perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil pada puasa Ramadhan menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbandingan perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil selama puasa Ramadhan

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar rata-rata trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil selama puasa Ramadhan pada kelompok perlakuan
- b. Mengetahui kadar rata-rata trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil selama puasa Ramadhan pada kelompok kontrol

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi Peneliti

- a. Memperoleh gelar sarjana kedokteran
- b. Mengetahui cara membuat penelitian yang baik dan benar.
- c. Menambah ilmu pengetahuan mengenai perbandingan perbedaan kadar trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil selama puasa Ramadhan

1.5.2 Manfaat bagi Institusi

Sebagai tambahan bahan pustaka dan literatur bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.3 Manfaat bagi Masyarakat

Memperluas wawasan mengenai kadar rata-rata trigliserida darah sebelum dan sesudah konsumsi kurma sebagai takjil selama puasa Ramadhan, sehingga masyarakat dapat lebih menghayati sunah Rasulullah SAW.